

FITNES KLINIKA PREDSTAVLJA VIRTUALNO TELOVADNICO

V razmerah, ko so morale številne javne in zasebne ustanove začasno zapreti svoja vrata, so mnoge od njih svoje delovanje preselile na svetovni splet. Nič drugače ni v Fitnes kliniki, ki od spomladi dalje v svoji virtualni telovadnici omogoča vadbo v majhnih skupinah pod vodstvom strokovnjaka.

V Fitnes kliniki, ki domuje v Vodnem mestu Atlantis, stranke že vse od začetka delovanja obravnavajo celostno: s kliničnim pristopom do telesa, z upoštevanjem vseh omejitev pri njihovem gibanju in s prilagajanjem treningov morebitnemu bolezenskemu stanju, njihove strokovnjake kineziologe pa zaradi visoke stopnje empatije odlikuje osebni pristop do strank. Tudi v času koronakrize.

Selitev telovadnice na splet

»V času omejenih kontaktov in zapiranja naše dejavnosti najprej pomislim na stranke v post-rehabilitacijski fazi, ko je izgradnja izgubljene mišične mase po operativnem posegu nujna, na posameznike, ki smo jim s terapevtskimi vajami lajšali bolečine zaradi deformacij, in starostnike, ki le ob prisotnosti naših strokovnjakov varno in učinkovito ohranjajo vitalno telo,« pripoveduje Urška Dolinšek, profesorica športne vzgoje in direktorica Fitnes klinike, ki je morala tako kot mnogi zapreti vadbene prostore. Toda ne ona ne njeni sodelavci se z zaprtjem Fitnes klinike in čakanjem na boljše čase niso sprijaznili, še manj z množično, posplošeno in brezosebno udeležbo svojih strank na spletnih vadbenih programih. Rešitev so našli v selitvi svojih programov na splet in s podporo profesionalnega video sistema začeli izvajati programe na daljavo v svoji prvi virtualni telovadnici.

Kakovost in strokovnost na prvem mestu

V virtualni telovadnici potekajo vsi programi, programi za menedžerje, vse osebne in kineziološke obravnave, post-rehabilitacije in aktivni odmori v podjetjih. »Posebnost naših virtualnih programov je ohranitev osebnega pristopa, zato je v skupini največ šest udeležencev, ki prejemajo navodila glede na posebnosti posameznika,« še doda Urška Dolinšek. Pri osebnih obravnavah je namreč ob vrhunski



INFO

PRIJAVE:

urska@fitnesklinika.si

ali 041 367 441

VEČ INFORMACIJ: www.fitnesklinika.si

opremi mogoče spremljati vsak gib v sklepu, s čimer je zagotovljena strokovnost kineziologa tudi v virtualni telovadnici.

Enostaven dostop do vadb

Za vstop v virtualno telovadnico je dovolj le klik na povezavo, vendar vas bodo v Fitnes kliniki zaradi zagotavljanja strokovnosti najprej povabili na diagnostiko in šele nato usmerili v pravi program. Urnik programov se oblikuje glede na povpraševanje, zato je obvezna predhodna prijava. Nudijo tudi program virtualnega Aktivnega odmora, ki je posebno priljubljen med podjetji in v katerem zaposleni pod vodstvom strokovnjaka Fitnes klinike vsak dan 15 minut izvajajo prilagojene vaje na delovnem mestu ter z aktivno prekinitevijo dela poskrbijo za večjo storilnost.